

フライパン一つで簡単調理♪春キャベツたっぷり焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：395kcal 🧂 塩分：3g

春キャベツを1/4個使用！春キャベツ特有のやわらかさとみずみずしさ、甘さをたっぷり楽しめる一皿です♪

春キャベツとは？

3月～5月に旬を迎えるキャベツで、やわらかくみずみずしさがあるのが特徴です。

葉がふんわりしていて巻きが緩く、甘みもあります。

加熱しすぎると食感が損なわれてしまいやすいのでサッと炒めて仕上げるのがオススメです。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
春キャベツ：1/4個（約200g）
卵：1個（約50g）
水：190cc

油：大さじ1（約12g）

作り方

- (1)
キャベツは細切りにし、卵は溶いておく。
※キャベツはなるべく細く切ることで、ビーフンと混ざりやすくなります！
- (2)
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱したら卵を流し込み、周りが少し固まったら大きく混ぜて半熟の状態に仕上げる。
- (3)
水（190cc）・焼ビーフンを入れ、ふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4)
3分後ふたをあげ、キャベツを加えたらサッと炒め合わせます。
- (5)
お皿に盛り付け完成。